Pine Knoll Publications & Sabbath School Ministries
IV Trimestre de 2010
"Jesús lloro: La Biblia y las emociones humanas"

Lección 2
8 de Enero de 2011

La provisión divina para la ansiedad

Dr. Jonathan Gallagher

Textos bíblicos: Génesis 3:6–10; 15:1–3; Juan 14:1, 2; Mateo 6:25–34; 18:3; Filipenses 4:11, 12, 1 Pedro 5:7.

Citas

- Con demasiada frecuencia, la ansiedad no sólo aplasta el espíritu y el potencial sino también la capacidad para cuidar nuestra mente y nuestro cuerpo. *Jonathan Davidson y Henry Dreher*
- Una religión que nos ofrece fácilmente todas las respuestas evita la frustración y ansiedad que inevitablemente traen consigo las preguntas difíciles. *Marlene Winell*
- Si pudiera vivir nuevamente mi vida, tendría más problemas reales y menos imaginarios. *Don Herold*
- Algunos pacientes que veo no hacen en realidad más que drenar por el cuerpo los enfermizos pensamientos de sus mentes. *Zacharty Bercovitz*
- Un día de preocupaciones es más agotador que un día de trabajo. *John Lubbock*
- La ansiedad es un riachuelo de inquietudes que discurre por la mente. Pero, cuando crece, se convierte en un torrente caudaloso e irresistible que arrastra todos nuestros pensamientos. *Arthur Somers Roche*
- La ansiedad no sólo es un dolor que debemos pedirle a Dios que apacigüe en nosotros, sino también una debilidad por la cual debemos pedirle perdón—porque él nos ha dicho que no debemos preocuparnos por el mañana. *C. S. Lewis, Mere Christianity.*

Preguntas

¿Es "malo" estar ansiosos? ¿De qué manera influyen nuestras preocupaciones sobre nosotros y en qué modo son éstas una ayuda o un obstáculo? ¿Qué podemos decir acerca de los sentimientos comunes de ansiedad que no tienen fundamento en la realidad? ¿Cómo nos ayuda Dios a controlar nuestras mentes ansiosas? ¿De qué forma po-

© Recursos Escuela Sabática

demos ayudar a otras personas que están ansiosas? ¿Cómo podemos vivir vidas más tranquilas y positivas con Dios?

Resumen bíblico

En Génesis 3:6–10 podemos encontrar las terribles consecuencias de la caída: Aterrorizados de Dios. Cuán trágico es que la primera persona a la cual se temió fuese nuestro Padre Celestial. Adán y Eva estaban tan temerosos de Dios que cuando lo escucharon acercarse, corrieron y se escondieron. ¿Qué nos enseña esto acerca de la verdadera naturaleza de la Caída? Seguramente el problema real aquí consiste en una relación quebrantada que condujo a la preocupación y al miedo…

De modo que Dios tuvo que dedicar mucho tiempo tratando de persuadirnos de *no* tener miedo, especialmente, de no tener miedo de él. En Génesis 15:1-3 Dios se aparece a Abraham, y como a menudo lo hace, tiene que decirle que no tenga miedo. De hecho, por lo general, cuando Dios aparece, sus primeras palabras son “No tengáis miedo”.

Cuando Jesús se aproximaba a la cruz le dijo a sus discípulos que no tuvieran miedo, que no estuviesen ansiosos (Juan 14:1, 2). La razón es que confiamos en Dios y en Jesús también. No hay razón para tener miedo de un Dios amoroso, que cuida de nosotros y que es fiel. En Mateo 6:25–34 Jesús nos recuerda que no debemos preocuparnos por las cosas de esta vida, mientras que en Mateo 18: 3 nos invita a ser como niños, quienes por lo general tienen muy pocas preocupaciones.

En Filipenses 4:11, 12 Pablo nos explica que él ha aprendido a estar contento a pesar de las circunstancias de la vida, mientras que Pedro nos dice “Echad toda vuestra ansiedad sobre él, porque él tiene cuidado de vosotros.” 1 Pedro 5:7; NVI.

Comentario 1

¿Por qué preocuparse? ¡Pero lo hacemos! Decimos a la gente, “No te preocupes, todo va a estar bien,” pero sabemos que no todas las cosas salen bien en esta vida. Decimos a otros que no se preocupen, luego nos preocupamos nosotros. ¿Qué hacer con nuestras ansiedades?

Hay un dicho rabínico que dice “No te preocupes por los problemas del día de mañana. No sabes lo que traerá el día. Quizás mañana no existas, así que te habrás preocupado por problemas que no existieron para ti”. ¿Por qué preocuparse por las posibilidades? Nuestras frágiles mentes humanas a menudo están abrumadas por lo que podría ocurrir. Somos bastante capaces de imaginarnos lo peor, y luego vivir como si eso ya hubiera ocurrido. Pero esto también niega nuestra confianza en un Dios fiel. Él no nos promete comodidad y aguas tranquilas, sino que estará con nosotros a lo largo del camino. “Así que, no os afanéis por el día de mañana, porque el día de mañana traerá su afán. Basta a cada día su propio mal” (Mateo 6:34, NRV). Necesitamos tomar con seriedad esas palabras de Jesús y vivir conforme a ellas.

Con todo, ¡es posible que terminemos preocupándonos por el hecho de que nos preocupamos demasiado…! Lo mejor no es concentrarnos en el problema si esa es la mejor forma de lidiar con él. La respuesta está en encontrar otros puntos que sean positivos: amar y confiar en un Dios fiel, sabiendo que está a nuestro lado en el presente y que nuestro futuro está seguro en sus manos. Dios nos dice, “‘Porque yo sé muy bien los

© Recursos Escuela Sabática

planes que tengo para ustedes' —afirma el Señor—, 'planes de bienestar y no de calamidad, a fin de darles un futuro y una esperanza.'" Jeremías 29:11 NIV. Jesús agregó, "No se turbe vuestro corazón; creéis en Dios, creed también en mí." Juan 14:1 NRV.

Comentario 2

"Nueve requisitos para una vida gratificante: Salud suficiente para disfrutar del trabajo. Riqueza suficiente para suplir las necesidades. Fuerza suficiente para luchar con las dificultades y superarlas. Gracia suficiente para confesar los pecados y apartarse de ellos. Paciencia suficiente para avanzar hasta lograr lo deseado. Caridad suficiente para hacer bien al prójimo. Amor suficiente para estar presto a ser útil para los demás. Fe suficiente para hacer de las cosas de Dios una realidad. Esperanza suficiente para suprimir toda ansiedad concerniente al futuro." *Goethe*

Comentarios de Elena G. de White

- "¿Por qué hemos de ser desagradecidos y desconfiados? Jesús es nuestro amigo. Todo el cielo se interesa en nuestro bienestar; y nuestra ansiedad y temor afligen al Espíritu Santo de Dios. No deberíamos fomentar afanes cuyo único resultado es irritarnos y gastarnos, y no ayudarnos a sobrellevar las pruebas… Invita a los cansados y agobiados: 'Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, que yo os haré descansar' (Mateo 11:28.) Deponed el yugo de la ansiedad y de los cuidados mundanales que habéis colocado sobre vuestra cabeza, y 'llevad mi yugo sobre vosotros, y aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón; y hallaréis descanso para vuestras almas' (versículo 29). Podemos encontrar descanso y paz en Dios". [*A fin de conocerle*, p. 234].

- "Debemos recordar con nitidez cada lágrima nuestra que el Señor ha enjugado, cada dolor que ha calmado, cada ansiedad que ha eliminado, cada temor que ha disipado, cada necesidad que ha satisfecho, cada misericordia concedida… Sólo podemos esperar nuevas perplejidades en el conflicto que está por venir, pero podemos considerar tanto lo pasado como lo venidero, y decir: 'Hasta aquí nos ayudó Jehová' (1 Samuel 7:12)". [*Cada día con Dios*, p. 58].

- "Sólo descanse en las manos de Dios sin ansiedad, sin temor" [*Hijos e hijas de Dios*, p. 234].



Dr. Jonathan Gallagher

Traducción: *Shelly Barrios De Ávila* ©
RECURSOS ESCUELA SABATICA

RECURSOS ESCUELA SABATICA
http://ar.groups.yahoo.com/group/Comentarios_EscuelaSabatica
http://groups.google.com.ar/group/escuela-sabatica?hl=es
Suscríbase para recibir gratuitamente recursos para la Escuela Sabática